

Estilo de vida e hábitos de lazer de freiras e padres idosos de Florianópolis - SC

Lifestyle and Leisure Habits of Elderly Nuns and Priests from Florianópolis - SC

MIRANDA, L. M. DE; GUIMARÃES A. SIMAS C. A.; J. P. N.; ESTILO DE VIDA E HÁBITOS DE LAZER DE FREIRAS E PADRES IDOSOS DE FLORIANÓPOLIS – SC. R. BRAS. CI E MOV. 2007; 15(1): 15-22.

RESUMO: O estudo objetivou analisar os aspectos relacionados ao estilo de vida e os hábitos de lazer de freiras e padres idosos de Florianópolis – SC. O estudo caracterizou-se por ser descritivo de campo exploratório, sendo a amostra do tipo intencional totalizando 72 religiosos, 23 padres e 49 freiras com média de idade de 75,17 anos e desvio padrão igual a 7,9. Utilizou-se dois instrumentos de pesquisa previamente validados: - O Pentágono do Bem-Estar (Nahas et al¹⁵) e - Estilo de Vida e Hábitos de Lazer, adaptado de Barros¹. A Análise estatística foi descritiva com cálculo de frequência simples, percentual, média e desvio padrão. O teste do qui-quadrado ($p \leq 0,05$) para associações entre gênero e atividade física foi realizado, porém não foram encontrados resultados relevantes para esta associação. Observou-se que na sua maioria os religiosos possuem um estilo de vida que os beneficia, pois possuem uma alimentação adequada, bons relacionamentos de amizade, stress controlado, comportamento preventivo em relação a vícios, acidentes no trânsito e controle da pressão arterial e colesterol. O único aspecto que não foi satisfatório foi o da atividade física, pois a maioria dos idosos não possui o hábito da prática regular. Com relação aos hábitos de lazer dos religiosos constataram-se atividades chamadas passivas como sendo as mais comuns, onde as irmãs têm como hábito às atividades manuais e leitura e os padres principalmente atividades sociais e culturais. Conclui-se que se faz necessária uma intervenção maior visando conscientizar esta população com relação à necessidade e aos benefícios de práticas diárias de atividade física orientada.

Palavras-chave: envelhecimento. Estilo de vida. Atividades de Lazer.

MIRANDA, L. M. DE; GUIMARÃES A. SIMAS C. A.; J. P. N.; Lifestyle and Leisure Habits of Elderly Nuns and Priests from Florianópolis - SC. BRAS. CI E MOV. 2007; 15(1): 15-22.

ABSTRACT: The objective of this study was to analyze the aspects related to the lifestyle and leisure habits of elderly priests and nuns from Florianópolis – SC – Brazil. The research instruments used were two questionnaires which were previously validated: - The Well-being pentacle (Nahas et al¹⁵) and - Lifestyle and leisure habits of industrial workers from the state of Santa Catarina, adapted from Barros¹. The statistical analysis used was descriptive: frequencies, perceptual and standard deviation. Gender and physical activity variables were compared using the chi-square test ($p \leq 0,05$) but no significant results were found. The sample was intentional resulting in 72 religious, 23 priests and 49 nuns with an average of age of 75.17 years old $\pm$ 7.9. It was verified that most of the religious has a lifestyle considered adequate due to the moderated nutrition, good friendship relations, relative control of stress and important preventive behaviors like control of the arterial pressure and levels of cholesterol. However, the aspect of physical activity was not classified as a good behavior. Most of the nuns have reading and manual activities and most of the priests have social and cultural activities as leisure habits, both of them have passive activities during the leisure time.

Key-words: Aged. Lifestyle. Leisure Activities.

Leticia Miranda de Miranda¹

Adriana Coutinho de Azevedo

Guimarães²

Joseani Paulini Neves Simas³

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC / Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID

² Laboratório de Desenvolvimento Humano - LA-DEHU / Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID / Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

³ Laboratório de Desenvolvimento Humano - LA-DEHU / Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID / Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Recebimento: 11/2005

Aceite: 07/2006

Introdução

O perfil do idoso hoje vem se diferenciando do idoso de alguns anos atrás. É uma geração que se caracteriza por indivíduos mais ativos que buscam um estilo de vida sadio indo do convívio social à manutenção de boas condições físicas.

De acordo com Nahas¹⁴ um estilo de vida ativo está associado a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida, menores gastos com saúde, menores riscos de doenças degenerativas e mortalidade precoce. Ainda segundo o mesmo autor, além da atividade física praticada, outros fatores do estilo de vida afetam a qualidade do envelhecimento: nutrição, tabagismo, stress, relacionamentos e atividades mentais. Matsudo¹³ afirma que a mudança para um estilo de vida ativo corresponde a um ganho médio de um ano e meio de vida a mais.

Já com relação às atividades dedicadas ao lazer, os ganhos também podem ser positivos caso elas exijam algum esforço físico fora do habitual, chamado lazer ativo. Durante a velhice as pessoas em geral têm um tempo livre aumentado quando comparado com outras fases da vida. Este tempo livre deve ser ocupado por atividades de lazer benéficas e saudáveis (Geis e Rubi⁷).

Indivíduos idosos com vida dedicada à religião são em sua maioria originários da zona rural e da classe média baixa. Durante a sua formação religiosa os padres residem ao menos 4 anos no Seminário onde ocorre um restrito contato com a sociedade em geral.

Atualmente existem mais de 53 mil indivíduos no Brasil que dedicam sua vida exclusivamente às religiões católicas, incluídas nesta estatística apenas padres e freiras, segundo o Centro de Estatísticas Religiosas e Investigações Sociais⁴. Em Florianópolis, residem alguns desses indivíduos cuja idade cronológica ultrapassa os 60 anos. Sabe-se que eles possuem hábitos da vida bem peculiares, pois dedicam grande parte do seu dia à comunidade, à meditação e à oração. Sabe-se também que indivíduos que optam pela vida religiosa devem ser disciplinados, desprovidos de vaidade, evitar o individualismo, a competição, o consumismo, aceitar a vida longe da família e as privações que os votos de castidade e pobreza lhe impõem⁶. Porém, pouco se conhece sobre o perfil do estilo de vida desta

população, sobre a sua relação com hábitos saudáveis de vida, com exercício físico e o envelhecimento.

Este artigo trata de um estudo descritivo de campo exploratório cujo foco de pesquisa foi o estilo de vida e os hábitos de lazer de padres e freiras idosos residentes em Florianópolis – Santa Catarina. Este estudo objetivou analisar os aspectos relacionados ao estilo de vida e os hábitos de lazer desses indivíduos, visando trazer ao conhecimento da comunidade científica a realidade pouco explorada da vida religiosa e seus hábitos de saúde.

Método

A população do estudo foi composta por 140 idosos residentes em Florianópolis – SC, com vida dedicada à religião, sendo 32 padres e 108 freiras.

A amostra do tipo intencional foi composta por 72 idosos com vida dedicada à religião, sendo em sua maioria (68%) freiras e 32% padres, com uma média de idade de 75,17 anos $\pm$ 7,9. Ainda com relação à amostra, verificou-se que 33% das irmãs estudaram até o 2º grau, correspondente ao chamado Ensino Médio atual, e 100% dos padres possuíam curso superior.

Utilizou-se a seguinte instrumentação: (a) O Pentáculo do Bem-Estar: Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos, preconizado por Nahas et al¹⁵; (b) Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Industriários do Estado de Santa Catarina, adaptado de Barros¹.

A coleta de dados foi realizada de acordo com as etapas abaixo: (1) Submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina; (2) Levantamento do número de padres e freiras idosos, residentes em Florianópolis através do Anuário da Igreja Católica - ano 2005 - o qual contém informações como a data de nascimento e o telefone de contato dos religiosos. (3) Através de telefonemas, foram agendadas as datas para as visitas, realizadas de novembro de 2004 a janeiro de 2005 e (4) Os questionários foram respondidos individualmente, com garantia de sigilo das respostas e da identidade dos correspondentes.

Os dados foram organizados numa planilha eletrônica (Excel) e importados

para o SPSS 11.0 para a análise estatística. Em continuidade, realizou-se uma análise estatística descritiva (cálculo de frequência simples, percentual, média e desvio padrão) e teste do qui-quadrado com $p \leq 0,05$ para associações entre gênero e atividade física.

Resultados

Atividades físicas no lazer

Com os dados coletados com a utilização do questionário de Hábitos de Lazer adaptado de Barros¹, foi possível traçar um paralelo entre as atividades físicas realizadas pelos religiosos do sexo feminino e masculino no seu momento de lazer. A seguir, são apresentados os gráficos e tabelas referentes a essa amostra de dados.

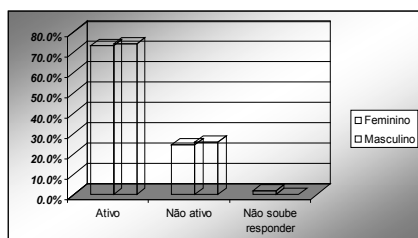


Figura 1. Distribuição da amostra por prática de atividade física no lazer segundo o sexo dos participantes do estudo.

De acordo com a figura acima, observa-se que 26% dos padres e 25% das freiras, não realizam nenhum tipo de atividade física no período de lazer. Um percentual de 74% dos padres e de 73% das freiras realiza algum tipo de atividade. Porém, nem os religiosos do sexo masculino nem do feminino, realizam os tipos de atividades classificadas por Barros¹ como vigorosas ou fortes, por exemplo, jogar futebol, correr ou caminhar rápido, e sim realizam atividades moderadas (por exemplo, andar de bicicleta, jogar bocha) de duas a sete vezes na semana, com duração de 30 a 60 minutos.

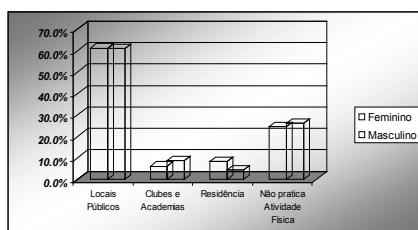


Figura 2. Distribuição da amostra por local de prática de atividade física segundo o sexo dos participantes do estudo.

Dentre os religiosos que praticam atividade física no lazer, o local mais utilizado para a realização dessas atividades pelos padres foi principalmente locais públicos como praças, ciclovias e pistas de caminhada, representando um total de 60%. Ainda é possível verificar que 61% das irmãs utilizam locais públicos para prática de atividades física.

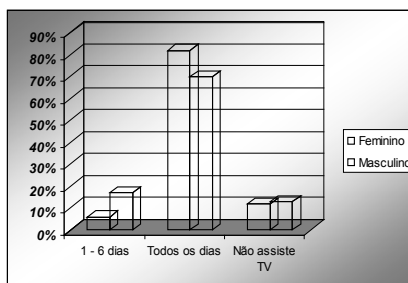


Figura 3. Distribuição da amostra por dias que assiste televisão segundo o sexo dos participantes do estudo.

De acordo com a figura 3, a televisão é assistida por 82% dos padres, numa frequência de sete dias na semana. O tempo dispendido por eles nesta atividade varia entre 30 e 120 minutos. A maioria das irmãs também possui o hábito de assistir televisão, sendo que 82% delas o faz todos os dias. Assim como os padres, elas também gastam de 30 a 120 minutos nesta atividade.

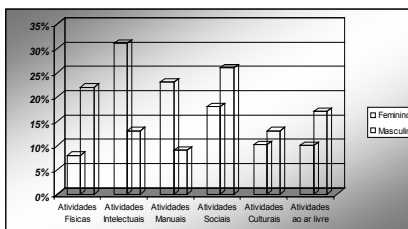


Figura 4. Distribuição da amostra por atividades de lazer preferidas segundo o sexo dos participantes do estudo.

Quando questionados sobre as atividades de lazer preferidas, a mais citada pelos padres (26%) foram as atividades sociais (encontro com amigos e família, viagens e passeios). Dentre as freiras, a atividade que mais se destacou foi a atividade intelectual com 31%.

Estilo de vida

O estilo de vida engloba os cinco fatores: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress, o qual

foi também analisado através da representação gráfica do Pentágulo do Bem-Estar (Nahas et al¹⁵). Para cada um dos fatores analisados, apresenta-se a seguir uma tabela comparativa entre os gêneros.

Tabela 1. Distribuição da amostra por hábitos alimentares segundo o sexo dos participantes do estudo.

	Frutas e Hortaliças				Gorduras e Doces				Refeições variadas			
	Freiras		Padres		Freiras		Padres		Freiras		Padres	
Sempre	42	86%	22	96%	32	66%	10	44%	38	78%	12	52%

A tabela 1 demonstra três aspectos dos hábitos alimentares dos religiosos de ambos os sexos. O primeiro aspecto analisado foi sobre o consumo de frutas e verduras. A frequência de consumo desses alimentos é grande pelos dois sexos, sendo que 96% dos padres e 86% das freiras os consomem sempre.

Com relação à ingestão de alimentos gordurosos e doces, 66% das freiras e 44%

dos padres afirmam sempre evitar, 30% dos padres e 14% das freiras evitam quase sempre e 14% das freiras evitam às vezes.

Um percentual de 78% das irmãs sempre realiza quatro ou cinco refeições diárias. Já entre os padres, 52% afirmam ter esse hábito e 26% deles não realizam mais do que três refeições por dia, dentre as irmãs, 12% não costumam ter várias refeições no dia.

Tabela 2. Distribuição da amostra por prática de atividade física, segundo sexo.

	Atividades Física				Força e Alongamento				Atividade diária			
	Freiras		Padres		Freiras		Padres		Freiras		Padres	
Não faz parte	24	49%	6	26%	38	78%	13	57%	8	16%	6	26%
Sempre	20	41%	13	57%	8	16%	2	9%	33	68%	15	66%

A tabela 2 mostra três fatores da atividade física habitual: frequência de atividade física de cinco ou mais vezes na semana, realização de exercícios de força e alongamento muscular e a utilização de escadas e caminhadas como meio de transporte. Pela tabela acima, observou-se que quase 41% das freiras sempre realizam alguma atividade física durante os dias da semana e 57% dos padres também.

Com relação a exercícios de força e alongamento muscular apenas 16% das irmãs e 9% dos padres tem esse hábito, a maioria dos religiosos, 68% das irmãs e 66% dos padres utilizam escadas e caminham como meio de transporte.

Buscou-se uma associação entre as variáveis gênero e atividade física neste estudo através do teste qui-quadrado, porém não foi verificada nenhuma relação significativa.

Tabela 3. Distribuição da amostra por comportamento preventivo segundo o sexo dos participantes do estudo.

	Pressão e Colesterol				Fumo e Álcool				Trânsito			
	Freiras		Padres		Freiras		Padres		Freiras		Padres	
Sempre	42	86%	21	91%	49	100%	21	92%	49	100%	20	87%

Observa-se pela tabela 3 que tanto os religiosos do gênero masculino quanto do feminino possuem bons hábitos de comportamento preventivos, tanto com relação ao controle da pressão arterial e colesterol, uso de cigarros e consumo de álcool e às práticas corretas no trânsito.

Aplicando-se o teste do qui-quadrado com nível de significância $p \leq 0,05$, observou-se

que não houve uma relação entre a prática de atividade física e hábitos de comportamento preventivo tanto para o grupo feminino quanto para o masculino, indicando que a prática de atividade física parece não estar necessariamente relacionada a um comportamento de prevenção e sim a outros aspectos.

Tabela 4. Distribuição da amostra por relacionamento segundo o sexo dos participantes do estudo.

	Amizades				Participação social				Ser Útil			
	Freiras		Padres		Freiras		Padres		Freiras		Padres	
Sempre	44	90%	22	96%	11	23%	16	70%	39	80%	22	96%

O primeiro aspecto do fator relacionamento analisado é o nível de satisfação com as amizades e o cultivo de novas amizades, o segundo diz respeito à participação em associações e entidades sociais e o lazer comunitário e o terceiro item refere-se se sentir útil no seu ambiente social. Observa-se pela tabela 4 que

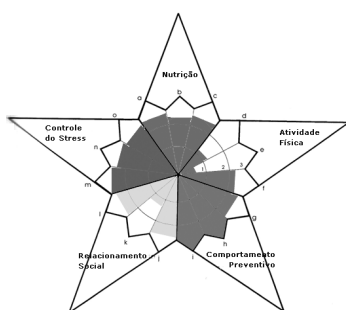
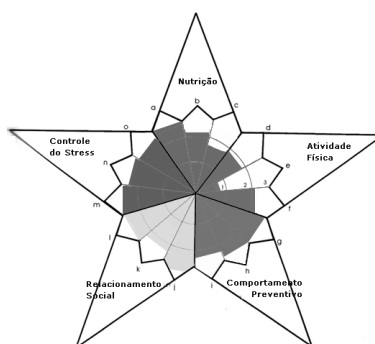
tanto os padres quanto às freiras estão satisfeitos com seus relacionamentos de amizade; quanto ao lazer em associações, 70% dos padres o fazem sempre, as irmãs, 40% delas o fazem, às vezes. Um total de 96% dos padres afirma sentir-se útil no seu ambiente social e 80% das irmãs também confirmam tal afirmação.

Tabela 5. Distribuição da amostra por comportamento preventivo do stress segundo o sexo dos participantes do estudo.

	Descanso Diário				Calma ao discutir				Equilíbrio trabalho/lazer			
	Freiras		Padres		Freiras		Padres		Freiras		Padres	
Sempre	44	90%	20	87%	35	72%	15	65%	36	74%	14	61%

É possível verificar pela tabela acima que tanto padres quanto irmãs idosas possuem um comportamento que previne o stress, segundo Nahas et al¹⁵.

Uma representação gráfica bastante válida dos dados apresentados nas tabelas acima para os fatores do estilo de vida da amostra é o Pentáculo do bem-estar (figuras 5 e 6). Segundo Nahas¹⁴ o nível máximo de preenchimento de cada aspecto é o comportamento ideal esperado, já o não preenchimento de algum item, representa a necessidade de uma intervenção profissional adequada com o intuito de modificar comportamentos prejudiciais à saúde do grupo analisado.

**Figura 5 - Pentáculo do Bem-Estar de freiras****Figura 6 - Pentáculo do Bem-Estar de padres.**

Discussão

O presente estudo limitou-se a analisar o estilo de vida e hábitos de lazer de padres e freiras idosos de Florianópolis no momento da pesquisa, sem considerar seus hábitos antes da velhice. Outras limitações do estudo foram: a) nem todos os padres e freiras dispuseram-se a participar do estudo por falta de vontade, restrição de tempo ou por motivo de viagem, b) alguns idosos não tiveram condições mentais de responder aos questionários devido a doenças limitantes como Alzheimer, Parkinson e Esclerose ou por estarem acamados e c) falta de bibliografia disponível sobre os hábitos da população estudada.

Com relação à caracterização da amostra, observou-se que os religiosos do sexo feminino representaram um total de 49,

correspondendo a 68% e 23 eram do sexo masculino, correspondendo a 32% do total. Confrontando os resultados com outro estudo, verificou-se uma maior quantidade de religiosas também na pesquisa do Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais³, que levantou um número de aproximadamente 35.000 religiosas e de 11.000 religiosos em todo o Brasil, de todas as idades.

Foi observado que 100% dos padres possuem curso superior, fato este justificado pela exigência de que para entrar para um seminário e ser ordenado padre, o aluno deve ter o segundo grau completo para então ingressar no curso de Teologia e Filosofia que tem duração de quatro anos. Ainda após a ordenação o Concílio Vaticano recomenda a continuação e o aperfeiçoamento da formação do presbítero durante toda a vida (Confederação Nacional dos Bispos no Brasil⁶).

No que se refere as atividades físicas de lazer, os dados encontrados demonstraram que grande parte dos religiosos praticam alguma atividade física no lazer porém são atividades classificadas como moderadas e, em sua maioria, sem orientação.

Analisando a literatura pertinente, observou-se num estudo realizado por Mamberg¹² que teve a duração de dez anos, que a energia despendida nas atividades físicas de lazer semanal não é necessariamente um fator de proteção contra o risco de declínio da boa percepção de saúde dos idosos, porém a intensidade e o tipo de atividade física realizada no lazer são. O estudo sugere que as intervenções de atividades físicas no lazer devem enfatizar a quantidade, a intensidade, o tipo de atividade semanal e a energia despendida nessas atividades para promover efetivamente a saúde dos idosos com boa percepção de saúde. Em contrapartida, num estudo realizado com os presbíteros brasileiros, observa-se que pouco mais de 30% afirmam ter uma forma de lazer ativo (Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais⁴).

Verifica-se uma diferença percentual de aproximadamente 40% quando se compara os resultados deste estudo com o realizado pelo Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais no ano de 2004. Observa-se que a amostra do estudo com padres do Centro de

Estatística Religiosa e Investigações Sociais⁴ teve uma participação de 25% dos padres de toda a região sul do Brasil, o que pode refletir a diferença entre os dois estudos e demonstrar que os padres da região mais ao Sul do Brasil, dedicam-se mais a atividades fisicamente ativas durante o seu lazer.

Observou-se que tanto os padres quanto às irmãs utilizam preferencialmente locais públicos para a prática de suas atividades físicas em uma proporção quase equivalente. A prática de atividades físicas em locais públicos, normalmente ocorre sem uma orientação profissional adequada, o que, segundo Torrens e Santos¹⁹, pode levar o indivíduo a uma situação de risco para a saúde e até para a própria vida.

Com relação aos hábitos televisivos, ou seja, as horas gastas assistindo televisão, notou-se que a maioria deles costumam ter este hábito. Atualmente, a televisão é uma das atividades mais escolhidas pelas pessoas durante o seu tempo livre.

Saeidi e Rabiei¹⁸, considerando a televisão como uma forma de inatividade física, demonstraram a importância da diminuição do tempo desta atividade na diminuição dos riscos da aterosclerose, principalmente a obesidade. Outro aspecto negativo do hábito de assistir televisão na terceira idade foi encontrado por Lindstrom¹¹ quando estudaram a relação entre o risco de desenvolvimento da doença de Alzheimer por idosos com hábito de assistir televisão. Verificaram que este hábito substitui as atividades intelectualmente estimulantes que são as principais atividades para a prevenção da doença de Alzheimer. Por outro lado, a televisão pode ser um canal positivo de comunicação com os idosos através de programas educativos e informativos. Os estudos de Rock et al¹⁷ e de Chew e Palmer⁵ concluíram que a televisão pode instruir com relação a hábitos para promover a saúde.

As atividades de lazer mais citadas foram às atividades manuais entre as freiras e as atividades intelectuais entre os padres, evidenciando uma grande diferença do uso do tempo dedicado ao lazer por parte dos religiosos. Borges et al² em estudo realizado com 21 irmãs idosas, relacionam como principais atividades das religiosas: auxiliar de cozinha, auxiliar de enfermagem e costureira. Pelo presente estudo pode-se comprovar

também que as irmãs optam também por atividades domésticas de bordado, costura e jardinagem durante o seu lazer. As atividades de lazer intelectuais e de socialização são muito importantes, segundo Wang et al²⁰, pois preservam a função cognitiva do idoso que normalmente encontra-se em declínio nesta etapa da vida.

Analisando o estilo de vida, verificou-se que tanto os padres quanto às freiras residentes em Florianópolis-SC possuem um estilo de vida que os beneficia quando se considerou quatro das cinco variáveis analisadas para este aspecto. Levando em consideração a disciplina imposta pela vocação religiosa, pressupõe-se que esta se reflita também nos cuidados com a saúde e com as orientações médicas, como demonstraram os resultados apresentados anteriormente e discutidos a seguir.

O hábito nutricional da maioria dos religiosos sempre ou quase sempre observa as recomendações de consumir frutas e verduras diariamente, evita o consumo de doces e gorduras e faz de quatro a cinco refeições diárias.

Um estudo realizado na Inglaterra por Hickson e Frost⁸, concluiu que o tipo de alimentação não apresentou influência direta sobre a qualidade de vida, mas sim sobre a redução da função física. Porém, fatores que afetam a ingestão dos alimentos (como a não autonomia para comer) têm um grande impacto na qualidade de vida, o que demonstra a importância dos alimentos e da alimentação como um aspecto de qualidade de vida.

O fator comportamento preventivo foi o que mais se destacou, pois se constatou que os religiosos possuem uma grande preocupação com: atenção ao dirigir ou caminhar nas ruas, controle regular da pressão arterial e níveis de colesterol e, por último, evitar o consumo de álcool e fumo.

Com relação aos relacionamentos, os resultados expressaram que a maioria dos religiosos sempre ou quase sempre observam os aspectos de cultivar as amizades, de participar em associações ou entidades sociais e de procurar ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. A primeira questão, com relação ao nível de satisfação nos relacionamentos, demonstrou uma grande satisfação dos religiosos nos seus relacionamentos de amizade.

Em relação ao stress diário os resultados foram positivos, destacando-se o fato de que grande parte dos religiosos dedicam um tempo diário ao descanso durante o dia, mantêm-se calmo numa discussão e possui um dia-a-dia com equilíbrio entre trabalho e lazer. Esse comportamento preventivo do stress foi também encontrado por Lawler e Younger¹⁰ no seu estudo, onde constataram que a espiritualidade e o envolvimento em organizações religiosas representam um aumento do sentido de compromisso e significado da vida, os quais estão relacionados a uma grande resistência ao stress causador de doenças.

O aspecto da atividade física, analisou a frequência semanal da prática, se o indivíduo realiza exercícios de força e alongamento muscular e se o mesmo costuma ser ativo no seu dia-a-dia verificando, por exemplo, se ele utiliza escadas ao invés de elevador e se caminha ao invés de utilizar um meio de transporte. Verificou-se que a maioria dos padres sempre realizam alguma atividade física em cinco ou mais dias da semana e também procuram se manter ativos nas atividades diárias, em contrapartida metade das entrevistadas afirmaram não praticar atividades físicas. Resultados semelhantes foram encontrados para ambos os sexos quando questionados sobre a realização de exercícios de força e alongamento muscular: a maioria nunca pratica. Foi encontrada uma relação entre o sexo e a prática de atividade física pelo indivíduo idoso no estudo de Kaplan et al⁹, onde dentre 12.611 idosos participantes do estudo, a maioria tinha as seguintes características: sexo masculino, idade menos avançada, alto nível de escolaridade, estado civil solteiro ou não casado, ausência de doenças crônicas ou limitações físicas, baixo índice de massa corporal e não fumantes.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte a conscientização de que atividade física é fundamental para a promoção da saúde do idoso e a elaboração de ações objetivas e concretas que viabilizem a prática regular e orientada de atividade física nessa faixa etária, devem partir do governo, instituições médicas e científicas, das entidades não governamentais e da mídia¹⁶.

Conclusão

Diante da apresentação e discussão dos resultados, pode-se concluir que tanto os padres quanto as freiras possuem uma orientação adequada com relação a hábitos de nutrição, prevenção, relacionamentos e stress, porém, mesmo tendo uma prática de atividade física, não estão sendo orientados à praticá-las de forma adequada, já que não realizam exercícios de força e alongamento muscular que, segundo os autores pesquisados, são de grande importância nesta fase da vida.

Atualmente recomenda-se que o idoso, indiferente de sua profissão, tenha um dia-a-dia ativo, buscando a sua autonomia e a

prevenção das diversas doenças recorrentes do envelhecimento. Neste sentido, sugere-se uma intervenção maior por parte dos profissionais da saúde com a população religiosa, levando-os a se conscientizar dos benefícios da prática e procurando tornar um hábito também a prática de atividade física.

Sugere-se também que as políticas de saúde voltadas para o idoso, voltem sua atenção aos religiosos buscando uma participação mais ativa e a integração destes nos programas de atividade física para terceira idade, grupos de ginástica e projetos sociais, cujo objetivo principal seja a prática de atividade física orientada e regular.

Referências Bibliográficas

1. Barros MVG. **Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina**, Brasil. 1999. 131p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999.
2. BORGES AV et al. **Envelhecimento e aposentadoria na vida religiosa: Um estudo do envelhecimento e do ciclo da aposentadoria das religiosas de uma congregação de Florianópolis / SC**. 2003. Monografia (Especialização em Gerontologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
3. Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais. **Vida Religiosa no Brasil**. Rio de Janeiro: CRB, 1998.
4. Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais. **Perfil do Presbítero Brasileiro**. Rio de Janeiro: CRB, 2004.
5. Chew F, Palmer S. Television health promotion in four countries. **J Nutr**. 2005; 21: 634 – 638.
6. Confederação Nacional dos Bispos no Brasil. **Formação dos presbíteros da igreja no Brasil: diretrizes básicas**. São Paulo: CNBB, 1984.
7. Geis PP, Rubi MC. **Terceira Idade: Atividades Criativas e Recursos Práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
8. Hickson M, Frost G. An investigation into the relationships between quality of life, nutritional status and physical function. **Am J Clin Nutr**. 2004; 23: 213 – 221.
9. Kaplan MS et al. Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. **Am J Prev Med**. 2001; 21: 306 – 312.
10. Lawler KA, Younger JW. Theobiology: an analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health. **J Rel Health**. 2002; 41: 347 – 362.
11. Lindstrom HA. The relationships between television viewing in midlife and the development of Alzheimer's disease in a case-control study. **Brain Cogn**. 2005; 58: 157 – 165.
12. Mamberg J. Characteristics of leisure time physical activity associated with risk of decline in perceived health—a 10-year follow-up of middle-aged and elderly men and women. **Am J Prev Med**. 2004; 27.
13. Matsudo SMM. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
14. Nahas MV. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2003.
15. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci VL. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Rev Bras Atividade Física e Saúde**. 2000; 2: 48-59.
16. Nóbrega ACL et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Rev Bras Med**. 2000; 4: 28 - 30.
17. Rock M, Borghouts JA, Leurs MT. Determinants of participation in a health education and exercise program on television **Am J Prev Med**. 2005; 41: 232 – 239.
18. Saeidi M, Rabiei K. Leisure time physical activity, television watching and arteriosclerosis risk factors. **J Atheroscler Res**. 2003; 4: 86.
19. Torrens LGS, Santos MG. Atuação dos profissionais de educação física em parques. **R Bras Ci e Mov**. 2003; 11: 41- 44.
20. Wang HX, Karp A, Winblad B, Fratiglioni L. Late-Life Engagement in Social and Leisure Activities Is Associated with a Decreased Risk of Dementia: A Longitudinal Study from the Kungsholmen Project. **Am J Epidemiol**. 2002; 155: 1081-1087.